

Veganes buntes Massaman-Curry mit Blumenkohlröschen und Linsen

Vegan Thermomix kocht • 693 kcal • Tag 5 kochen

32



Süßkartoffel



braune Linsen



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



Blumenkohl



vorw. festk. Kartoffeln



Gemüsebrühe



Zucchini



Frühlingszwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⚡ 20 [25 | 30] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große hohe Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	300 g	450 g	600 g
braune Linsen	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Massaman-Curry-Paste	25 g	38 g**	50 g
Blumenkohl FR	0,5**	0,75**	1
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 890 g)
Brennwert	327 kJ/78 kcal	2900 kJ/693 kcal
Fett	3,92 g	34,83 g
– davon ges. Fettsäuren	2,39 g	21,26 g
Kohlenhydrate	8,27 g	73,47 g
– davon Zucker	2,09 g	18,53 g
Eiweiß	1,87 g	16,64 g
Salz	0,356 g	3,160 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **FR:** Frankreich **MA:** Marokko **IT:** Italien



Gemüse vorbereiten

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** schälen, beides in 1 cm breite Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Blumenkohl** in kleine **Röschen** schneiden und zugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



Gemüse dampfen

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



Zwiebel & Zucchini

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1,5 cm große Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. Danach die **Zucchinistücke** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. Währenddessen **Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.



Curry-Linsen-Soße kochen

Je nach Geschmack **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) in die Pfanne zugeben. **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ebenfalls zugeben und verrühren. Wenn alles köchelt die **Linsen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.



Gleich fertig

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**). Alles **Gemüse** in die Pfanne zugeben, vermengen und prüfen, ob das **Gemüse** und die **Kartoffeln** gar sind und Du genügend Flüssigkeit in der Pfanne hast. Nach Geschmack noch heiße **Garflüssigkeit*** zugeben, eventuell noch etwas kochen lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Curry auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen. **Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

